A photograph of a woman with long brown hair and black-rimmed glasses, wearing a blue denim shirt. She is smiling and looking up at a young girl with blonde hair tied in pigtails. The girl is also smiling and looking at the woman. The woman is holding a red folder or book. The background is a bright, out-of-focus indoor space with a green plant in a white pot visible on the right.

ママコーチ 養成プログラム

DAY2.自分と相手を知る

01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

自分と相手を知る



- 1 はじめに
- 2 自己理解とは？
- 3 自分の強みを知る
- 4 アウトプット



今日のGOALを考える

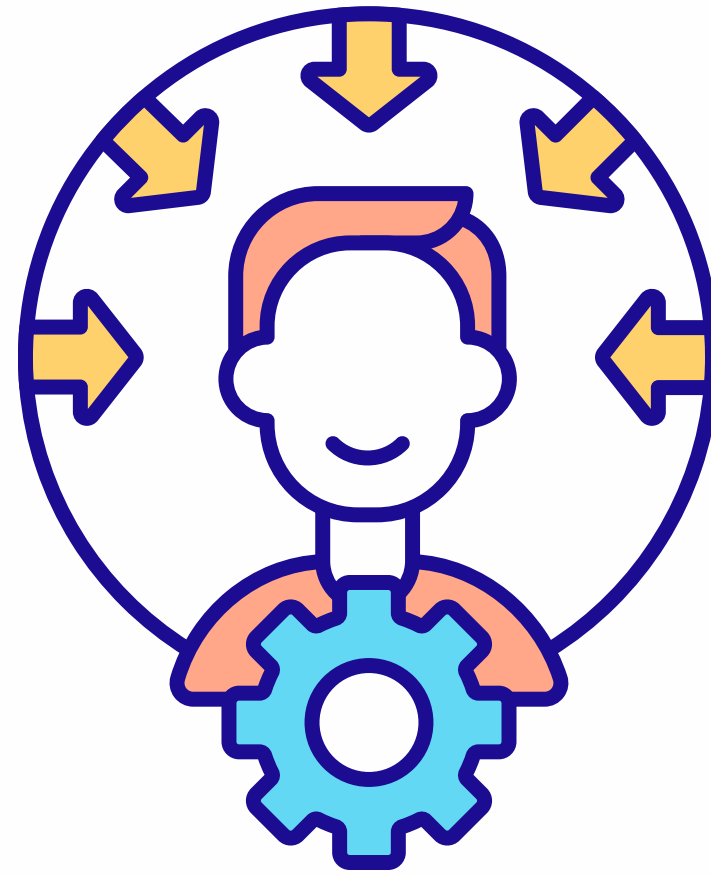
この時間が終わったら
どんな状態になっていたいですか？



自分を知るワーク

自己理解とは？

自分を客観的に見て、
何をする
と
どういう感情になるのかを知ること



思考のクセ

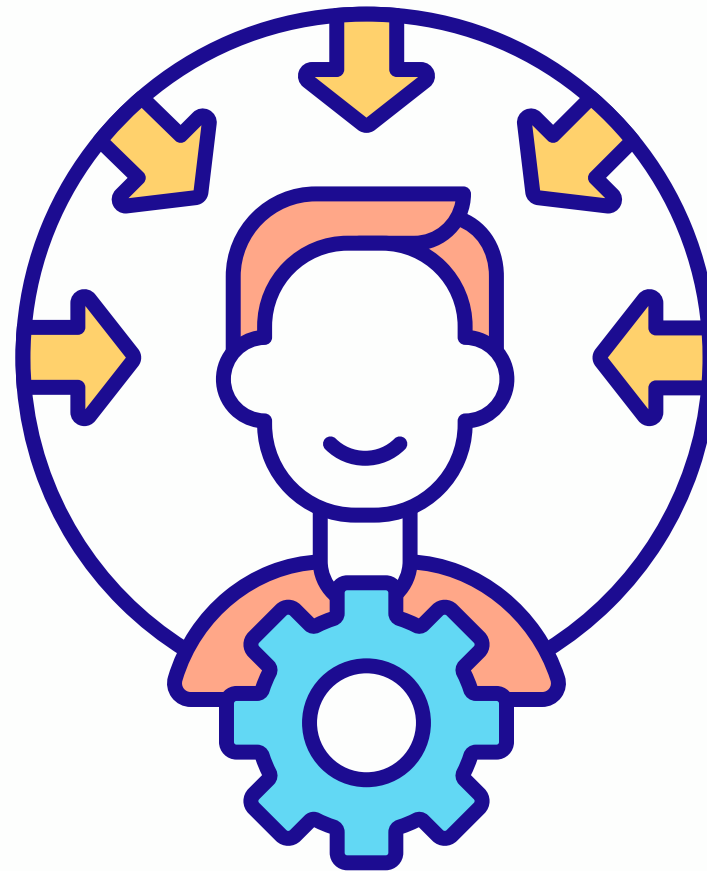
価値観

感情

過去の影響

欲求や動悸

弱み・強み



多面的な自分をより多く知ること
自分自身や他者への見方が変わる

自己理解が深まるメリット
(自分に対して)

- ① 価値観がわかる
- ② 自分に合ったストレス対処ができる
- ③ 納得感を持って日々を送れる
- ④ 感情に振り回されなくなる

①価値観がわかる

価値観 = 大事にしたい感情

- ・ 自分が何に対して楽しいと感じるのか
- ・ 何をすると不快でストレスを感じるのか

①価値観がわかる

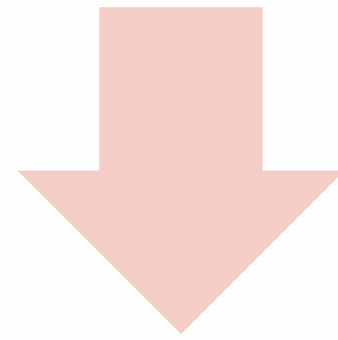
価値観がわからないと、
大事な感情

- ・ 自分が何に対して楽しいと感じるのか
- ・ 他人と比べてストレスを感じるのか
- ・ 何をすると不快でストレスを感じるのか

感情が大きく揺さぶられた時に
「どんな感情が動いたか？」
を考える癖をつける

②自分に合ったストレス対処ができる

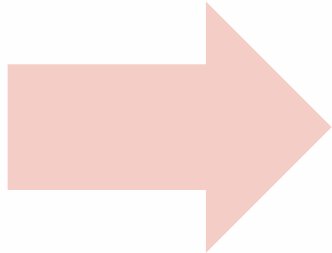
自分の楽しいことを知る



- ご機嫌な方法を選ばれる
- 人によって快・不快は異なる

③納得感を持って日々を送れる

自分がそれを選んだ**理由**がはっきりする

なぜその仕事？  給料？人間関係？安定？
休日？福利厚生？職種？

④感情に振り回されなくなる

- 自分を多角的・俯瞰的に見て、
どんな感情も受け止める
- 思い通りにならない自分も受け止める

自己理解が深まるメリット
(他者に対して)

- ①羨ましいがなくなる
- ②見下すことがなくなる
- ③嫉妬心が応援、刺激に変わる
- ④他者との境界線が引ける

①羨ましいがなくなる

- 自分が何が好きで何が楽しいかわかるから
- 自分には自分の幸せがあると思えるから

②見下すことがなくなる

- 自分の基準がわかり、
価値観の押し付けがなくなる
- 基準が人それぞれ違うことが分かる

③嫉妬心が応援、刺激に変わる

- ・ 自分が頑張っているものの理由・対象・目的が明確になれば、周りの成果は気にならない

④他人との境界線が引ける

- ・ 自分の意見と他人の意見が区別できる
- ・ 他人の問題は自分は解決できないと分かる

自己理解しないとどうなる？



- 楽しそうな人を見て劣等感を感じる
- 人生迷子
- 目標達成率が低い
- 自尊感情が低い

自己理解の方法

自己理解 3 つの方法

内省



セルフ
クエスチョン



他者との対話





- 感情を書き出して振り返る
(ジャーナリング)
 - 頭の中のモヤモヤを全て出す
- ✕ 「どうしてこんなことしたんだろう？」
- 「どうやったら次はうまくいく？」

セルフ
クエスチョン



- ・ 自分自身に問いかけをして
価値観を深ぼっていき、
気づかない自分に気づくこと

他者との対話



- 自分では考えられない意外な視点から質問される
- 強制的に考えることができる
- 他者と比較できる
(自分を知るため)

自己理解ワークをしよう

自分の強みを知ろう！

1. 自分ができると感じているスキル

料理・仕事・スポーツ・習い事など…

2. 当たり前に行えること

掃除・洗濯・子育て・趣味・計画力…

3. 嫌いなこと・やりたくないこと

掃除・子ども連れの買い物・通勤…

4. 楽しいこと

寝る・食べる・おしゃべり・旅行など…

5. これまで乗り越えた試練（勝利）

部活・ダイエット・人間関係…

6. 自分が誇れるチャームポイント

美味しそうにご飯を食べる・笑顔…

自分の“取説”を作ろう

1. 充電時間

これくらい寝ないと動けません



2. 私の好きなこと

これをしている時に楽しくなります



3. 隠れ機能

実はこんなことが得意・自慢です



4. 故障かな？

調子が悪いとこうなります



5. 対処法

こうすれば回復します



7. 安全上の注意

これしたらイライラするかも



 シェアタイム！

「私ってこんな人」を紹介しよう！



自分の強みを知る

こんなことありませんか？



競争いやだ～



どちらが早く
片付けできるか
競争しよう！



よし！負けないぞ！



一人でやるから
ほっといて！



算数の勉強
ママと一緒に
頑張ろう！



えっ！一緒に！
なら頑張る！



算数の勉強
ママと一緒に
頑張ろう！

なんでこんなことになる？



一人でやるから
ほっといて！



えっ！一緒に！
なら頑張る！

特性の違い

素質



生まれつき持っている素材

資質



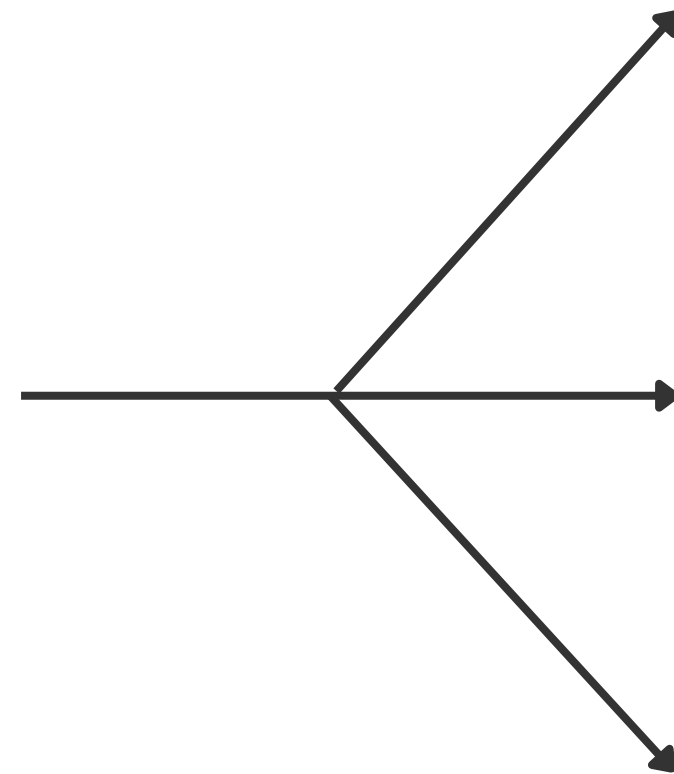
生まれつき持つ「良い」特性

気質



生まれつき持つ心理・感情的な傾向

例) 人間



器



素質



力



資質

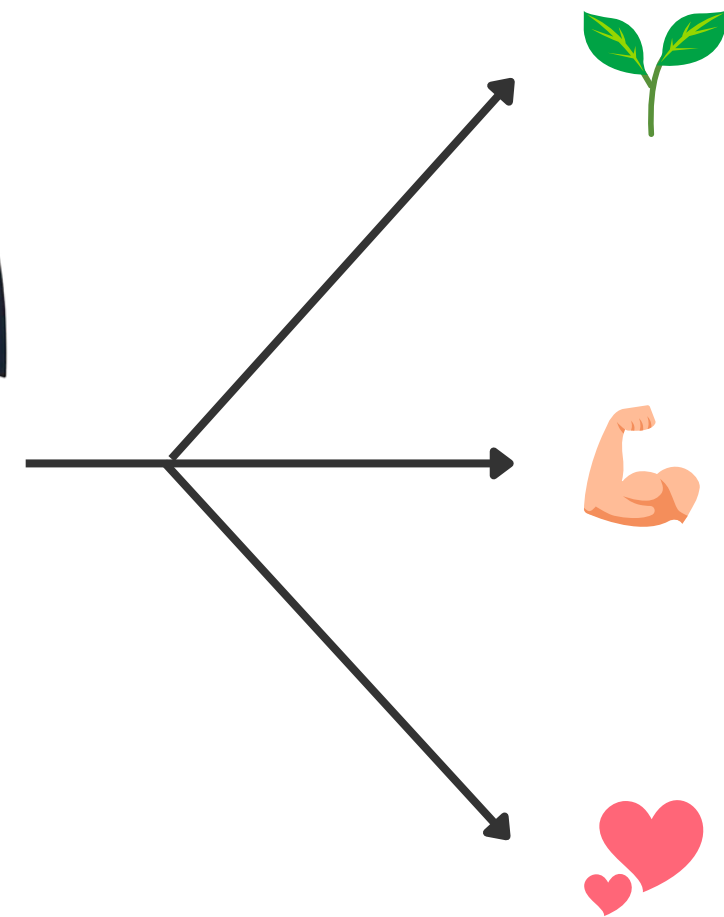


心



氣質

まる子



器

→ 感受性豊か

力

→ 助ける声かけ
仲間を引っ張る

心

→ 楽天的で好奇心旺盛

気質を知る

【グループ①】

A

私は、ほしいものや、やりたいことがある時、じっと待っているタイプではない。自分から動い、主張して、自分の手でつかみ取ろうとする。周りの人と関わる時には、比較的、話の流れに影響を与えることが多い。

B

私は、おとなしい。人よりも多くの時間を一人で物思いに耽ることや考えごとをすることに費やす。周りの人と関わる時には、あまり自分から近づいていくことはなく、少し離れたところで様子を眺めている。

C

私は、こうあるべきという意識をはっきり持っている。責任感が強く、気を配るあまり、自分個人のことがおろそかになることもある。周りの人と関わる時にも、自分の役割を知っていて、それを意識しながら行動する。

気質を知る

【グループ②】

X

私は、物事は結局なんとかなるのだから大丈夫だ、と思う。楽観的な見積もりが裏目に出て対応が遅れることもあるが、嫌なことばかり考えるより、明るい気持ちでいたほうがいい。

Y

私は、実際には、多くの人が思うよりずっと繊細だと感じる。心が強く、マイナスの感情、あるいは本能的なイヤな予感を、強くはっきりと感じる。常に最悪の事態を視野に入りたい。

Z

私は、判断をするとき、感情に左右されたくないので、冷静かつ論理的であろうとする。冷淡だと非難されても、気持ちがどうかということと、問題にどう対処すべきかということは、分けて考えたい。

「A~C」と「X~Z」からタイプ1~9を知る

【タイプの判定結果】
グループ①と②からタイプ1~9を判定する

		グループ②		
		X	Y	Z
グループ①	A	タイプ7	タイプ8	タイプ3
	B	タイプ9	タイプ4	タイプ5
	C	タイプ2	タイプ6	タイプ1

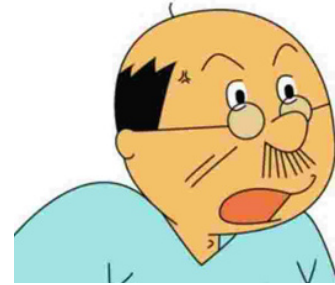
気質－9つのタイプ

特性×思考パターンを理解しよう

タイプ7 楽道家タイプ	タイプ8 カリスマタイプ	タイプ3 達成者タイプ
タイプ9 平和タイプ	タイプ4 芸術家タイプ	タイプ5 研究者タイプ
タイプ2 献身家タイプ	タイプ6 堅実家タイプ	タイプ1 完璧主義タイプ

気質－9つのタイプ

タイプ1 完璧主義タイプ



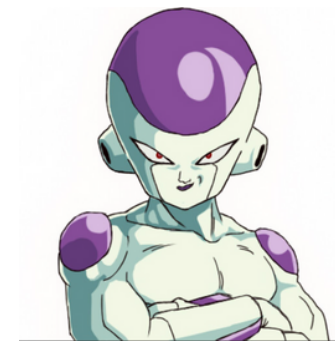
何事にも「こうあるべき」という理想を抱き、完璧にそれを達成しようとする人。
目的を達成すべく、細かいところまでしっかり詰めながら作業できます。
細部にこだわるあまり、視野が狭くなりすぎ、
全体像を忘れ、小さなミスでつまづいて、息詰まることもあります。

タイプ2 献身家タイプ






「人のためになるなら！」という思いで行動するのが好きな人。
思いやりに対して、ちゃんと感謝されると嬉しいです。
「ありがとう・嬉しい」などの言葉を求めるあまり、おせっかいになることも…
患者されないと小さな不満が募り、突然爆発することも…

タイプ3 達成者タイプ






競争心が強く、上昇志向を持って、目標に向かって頑張ることが得意な人。
負荷がかかるようなチャレンジに燃えるが、無理をすることも…
偉くみられないのに、実力が伴わず、取り繕って見栄っ張りになる人もいる。

気質－9つのタイプ

<p>タイプ4 芸術家タイプ</p>		<p>自分の感情をととても大事にする人。 人とは違った価値観に誇りを持っています。 計画・予算などを押し付けられる、独自のセンスをバカにされることを嫌う。 共感性が高く、想像力があります。</p>
<p>タイプ5 研究者タイプ</p>		<p>他人からの干渉を受けず、一人でコツコツと好きな分野を極めたい職人氣質。 好奇心旺盛で、気に入った一つのことをひたすら深くはまりこんでいきます。 理屈っぽくなるあまり、行動力にかけることもあります。 周囲をウザがって、チームプレーをしたがらなくなることも…</p>
<p>タイプ6 堅実家タイプ</p>		<p>コツコツと積み上げるのが得意な、穏やかな性格の人です。 心理状態が比較的安定していて、慎重です。 予定通り物事が進むのを好みますが、 逆に、予定になかった突発的な出来事が起こったり、 一人きりで任されたりするとひどく不安を感じることもあります。</p>

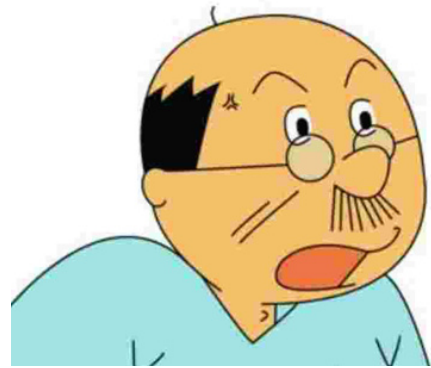
気質－9つのタイプ

<p>タイプ7 楽道家タイプ</p>		<p>とにかく明るく、楽しいことが好きな人です。 旺盛な好奇心に実力が伴っています。 長時間の集中が苦手で、つめが甘く、飽きっぽいところがあります。 逃げ道があると、すぐに楽な方へと逃げようとすることも…</p>
<p>タイプ8 カリスマタイプ</p>		<p>強い意志と決断力を持った、人から頼られたいリーダー気質の人です。 頼られたり相談されたりすると、人一倍、相手を支援しようとしています。 一方で、頭ごなしの矯正や指示には反発します。 何事に関しても、白黒をハッキリさせたい人なので、 良いと思うことを周りに強制しがちになることも…</p>
<p>タイプ9 平和タイプ</p>		<p>平和と調和が好きな、ゆったりマイペースな人です。 協調性が高く、周囲と仲良くやっていくことを大切にしています。 一方で、「競争心、目的達成への意識」に欠ける面があり、 出征などはあまり目指しません。 ことを急がず、「ま、いいか」と楽な方に逃げがちになることも…</p>

9つのタイプ別有効な関わり方

自分の理想に向かって行動する・努力家 公正と正義を心がける

タイプ1 完璧主義タイプ



OK

- ・「丁寧にできたね」など小さな努力を認める
- ・「ミスしても大丈夫だよ」と失敗への寛容さを伝える
- ・意見を伝える時は、筋道を立てて丁寧に理由を伝える

NG

- ・「なんでこんなこともできないの？」と責める
- ・ルールや約束を親が破る
- ・「完璧じゃなくていいじゃん」と軽くいう

「頑張りすぎないで。待ってます」 「任せて安心ね」

献身的な行動に対してフィードバックを行う

タイプ2 献身家タイプ



OK

- 「ありがとう」「助かったよ」と感謝を伝える
- 「自分の気持ちも大事だよと自己主張をサポート
- 「あなたが大事」と存在自体を認める

NG

- お手伝いを当然と思い感謝しない
- 気持ちを抑えて我慢することを「えらいね」と褒める
- 「そんなことしなくていい」と厚意を否定する
「ありがとう」「あなたのおかげ」

人前で褒めてあげると伸びやすい！

OK

- ・ 努力の過程を具体的に褒める
- ・ 小さな成功で意見を積ませて自己効力感を育てる
- ・ 即フィードバックsることが成長実感を促す

NG

- ・ 他者との比較で、劣等感を感じる
- ・ 努力や達成を無視する
- ・ 「もっとできるでしょ」とハードルをあげる

「最後までやり抜いたのかっこいいよ」
「頑張ってる姿がキラキラしてたよ！」

タイプ3
達成者タイプ



個性を大いに認める・存在自体に感謝を示す

タイプ4 芸術家タイプ



OK

- ・ 個性的なアイデアや発言を大事にする
- ・ 比較せず、その子の魅力に注目する
- ・ 感情を否定せず、「そう感じたんだね」と共感する

NG

- ・ 「なんで普通にできないの？」と個性を否定
 - ・ 「そんなことで泣かないで」と感情を軽視
 - ・ 他の子どもと比較して劣等感を刺激する
- 「あなたの世界観って、とても魅力だよ」
「他と違っていいね」

興味関心を示し、よき理解者になる

タイプ5 研究者タイプ



OK

- ・ 理論的に、具体的に指示すると伝わる
- ・ 大袈裟に褒めるよりも、ぼそっと「やるじゃん」と声をかける方が効果的
- ・ 感情を代弁し、気持ちを理解して伝える

NG

- ・ 「早く答えて！」と急かす
- ・ 「そんなの知らなくていい」と欲求を軽視する
- ・ 「ちゃんと聞いているの！」と無理に会話を引き出そうとする

「よく調べているね」 「よく知っているね」

安心感と積み上げがやる気の源になる！

タイプ6 堅実家タイプ



OK

- ・不安を「大丈夫だよ」と流さず丁寧に聞く
- ・予定やルールの見通しを持たせる
- ・「一緒にいるよ」「一緒に頑張ろう」と同じ方向性にいることを伝える
- ・安心できる“いつも通り”の繰り返しを意識する

NG

- ・不安や質問を「面倒」とあしらう
 - ・約束を守らない・急な変更をする
 - ・「頑張れ！」「1人でできるでしょ」
- 「きちんと確認してるんだね」「よくやってるね」

ワクワクするような未来の話をする！

OK

- ・嬉しい、楽しい、大好き、楽ちん！という感情を引き出す
- ・どんどん挑戦させて、立ち直りの速さを認める
- ・アイデアを「面白いね」と反応する

NG

- ・「ちゃんとして！」とすぐ制限する！
- ・細かな計画を立てさせる
- ・長時間同じ作業をする

「一緒にいると楽しい」
「そのアイデア、ワクワクするね！」

タイプ7
楽道家タイプ



選択肢は与えるが、自分で決めてもらう

タイプ8 カリスマタイプ



OK

- ・親分立場、「信じてるよ」と信頼を伝える
- ・意見を聞きつつ、ルールは明確に伝える
- ・「あなたのおかげだよ」

NG

- ・指示を出される・明確じゃない指示
- ・無理に従わせようとする
- ・感情を「我慢しなさい」と抑えつける

「ただものじゃない」 「頼りにしてるよ」

できている実感を伝えることに重きを置く

タイプ9 平和タイプ



OK

- どんな意見も、「伝えてくれてありがとう」と受け止める
- ゆっくりペースを尊重し、スモールステップで
- 日常の中で「選べる」場面を増やす

NG

- マイペースを「遅い」「怠けている」と言う
- 「意欲がない」と決めつける
- 意見が出ないとすぐに親が決めてしまう

「お願いしてもいい」「優しくて、周りをよく見てるね」

子どもの気質もチェックしよう！
『子ども用チェックリスト』参照

特性を理解する

- ☐ 1. 向上心が強く、まじめなので、先生からは良い評判
- ☐ 2. 正しいか誤っているか、よいか悪いかということ
- ☐ 3. 公平・公正でありたいと思っていて、裏表なく行
- ☐ 4. 友達が不正なことをするのを見ると、怒りがわい
- ☐ 5. 友達に対して、嫉妬や怒りを感じていてもそれを
- ☐ 6. やらなければならないと思うことがたくさんある
- ☐ 7. 何かをやり終えてからも、もっとうまくできたの
- ☐ 8. 結果よりも途中のプロセス努力も大切にしたいと
- ☐ 9. 自分なりの物差しをもって物事を見ることがよく

特性を理解する

- ☐ 1. 困っている友達や先生を見ると、つい助けてあげたくなり、手伝う。
- ☐ 2. 友達や周りの人がよろこぶようなことを、したり言ったりする。
- ☐ 3. 周りに好かれたと思っているので、自分の本当の気持ちを言う。
- ☐ 4. 一所懸命にやっても周りに感謝されないと、がっかりする。褒められるのが好き。
- ☐ 5. プレゼントをあげるのが好き。人がよろこぶ顔を見られるのが好き。
- ☐ 6. 友達や先生や周りの人と、気持ちが通じ合うことがとても大切。
- ☐ 7. 自分のことより友達が気になり、自分のことは後回しにしてしまう。
- ☐ 8. 何をすればその人がうれしいかをよく知っている・覚えている。
- ☐ 9. 電車やバスで、一人一人が静かに座ることを心がけている。

特性を理解する

- ☐ 1. しなければならないことがたくさんがあっても、テキパキと効率よく
- ☐ 2. 学校行事など先生の意図を汲み、クラスをまとめてうまく進めている
- ☐ 3. 友達と自分を比較し、優劣をつけることがある。
- ☐ 4. 友達や先生から認められて、よい評価を得たいと思って、よく努力し
- ☐ 5. 自分が不得意なこと、評価が得にくいことは、やらない傾向がある。
- ☐ 6. 第一印象を大切に、友達や周りの目を気にする。
- ☐ 7. マジメな言い方、態度で、他人への迷惑というより、目立つほうである。
- ☐ 8. 他人の失敗や苦しみ、悩みを入れることがよくある。
- ☐ 9. 他人の成功や喜び、自信を持つことがある。

特性を理解する

- ☐ 1. 人は、自分ほど人生を深くは味わっていないと思う。
- ☐ 2. 私は、自分を個性的だと思う。自分を平凡な人間だと思いたくない。
- ☐ 3. 自分の感じたままを言ったり振る舞うことで、芝居がかっているといわれることがある。
- ☐ 4. 周りの人から、どこか気取っているところがあると見られることがある。
- ☐ 5. 空想にふけり、その世界で、自分がドラマの主人公を演じていることがときどきある。
- ☐ 6. 自己表現する手段として、芸術的なことは大切である。
- ☐ 7. 私は、人より感じやすく、物事を敏感にとらえる傾向がある。
- ☐ 8. 私は、趣味のよさやよい感性は大切なことだと思う。
- ☐ 9. 他人の中に、自分にないものを見いだすとうらやましく思う。

特性を理解する

- ☐ 1. 物事を大局的にみながら、いろいろな立場の意見をまとめるのは得意だ。
 - ☐ 2. 他人のしていることやその場の状況を一言で的確に説明できる。
 - ☐ 3. 一人でいる時間が十分にほしいと思うし、自分の個性や特性を理解する。
 - ☐ 4. 何か問題が起こっても、自分ひとりでのんびり解決する。
 - ☐ 5. 私は、世間の慣習やしきたりをそのまま受け入れる。
 - ☐ 6. 自分の好きなことに没頭していると、食事も寝る時間も忘れてしまう。
 - ☐ 7. 世間話など日常的な会話をするのは苦手。
 - ☐ 8. 自分のプライベートなことを、いろいろな人に話したがる。
 - ☐ 9. 物事を判断する前には、全体を見渡してから決断する。

特性を理解する

- ☐ 1. 世の中の決まりを守ったり、ルールに従っていると安心である。
- ☐ 2. 会社やサークルなど自分が属しているグループに対してはいつも忠実である。
- ☐ 3. 規則や指針にそった行動をする方が自分の性に合っていると思う。
- ☐ 4. 家族や友人に対しては、常に誠実で思いやりを持っている。
- ☐ 5. 新しい考えや初めてのことに、不安を感じやすいので、慎重である。
- ☐ 6. 周りに強く反対されると、自分の考えを押し通すことはとても難しい。
- ☐ 7. 決断するまでに時間がかかることが多いが、いったん決めると最後まできっちりとやる。
- ☐ 8. 仲間はづれにされることや仲間から無視されることはとても恐い。
- ☐ 9. 起こってもいいことを気にすることがある。取り越し苦労をすることが多い。

- ☐ 1. 私は他人から、「悩みが少なく、幸せな人だ」と見られていると思う。
 - ☐ 2. 人とすぐにうちとけることができるし、すべての人と仲良くなれる気がする。
 - ☐ 3. 冗談や楽しい話をして、人を楽しませることが多い。
 - ☐ 4. 新しいことにすぐに興味がいく。新しいことに目移りしない。
 - ☐ 5. 頭のなかであれこれと楽しい計画を立てていることが、特性を理解する
 - ☐ 6. なにかを始めても長続きせず、中途半端に終わりがやすい。
 - ☐ 7. 欲しいものがあると我慢できないことが多く、衝動買いが多い。
 - ☐ 8. 人から暗い話や辛い話を聞いても、あまり真剣には受け取らない。
 - ☐ 9. 少ない中から選ぶより、選択肢はできるだけたくさんある方がいい。

特性を理解する

- ☐ 1. 自分より強い立場の者には反抗的に接すること。
- ☐ 2. 必要ならば、人との対決は恐れない。戦うべき。
- ☐ 3. 自分が他人に対して影響を与えると気持ちがよい。
- ☐ 4. 人から世話をやかれたり、同情されたりすること。
- ☐ 5. 考えてから何かをするというよりは、まず行動。
- ☐ 6. 人から、愛想が悪いとか、とつきにくい印象。
- ☐ 7. 腹が立つと言葉や態度が乱暴になることがある。
- ☐ 8. 自分のやりたいことを我慢するのはいやだ。
- ☐ 9. 人に自分の弱みは見せたくない。見れば、他

特性を理解する

- ☐ 1. 人は、自分ほど人生を深くは味わっていないと思う。
- ☐ 2. 私は、自分を個性的だと思う。自分を平凡な人間だと思いたくない。
- ☐ 3. 自分の感じたままを言ったり振る舞うことで、芝居がかっているといわれることがある。
- ☐ 4. 周りの人から、どこか気取っているところがあると見られることがある。
- ☐ 5. 空想にふけり、その世界で、自分がドラマの主人公を演じていることがときどきある。
- ☐ 6. 自己表現する手段として、芸術的なことは大切である。
- ☐ 7. 私は、人より感じやすく、物事を敏感にとらえる傾向がある。
- ☐ 8. 私は、趣味のよさやよい感性は大切なことだと思う。
- ☐ 9. 他人の中に、自分にないものを見いだすとうらやましく思う。

特性を理解する

特性を理解する

- ☐ 1.物事に動じることはほとんどない。人からは落ちついてしているとよく言われる。
- ☐ 2.何もしないでのんびりしている時間が好きだ。
- ☐ 3.人からのん気とか、おっとりしていると言われることがある。
- ☐ 4.他人との対立や摩擦は避け、ストレスの少ないもっとも楽な道を選びたい。
- ☐ 5.腹立たしいことがあっても、怒りを感じるよりは、ゆううつで無気力になることが多い。
- ☐ 6.人があくせく一生懸命なのを見て、なぜそこまで頑張るのだらうと思うことがある。
- ☐ 7.競争心は強くない、世間的な地位や名声への関心も薄い。
- ☐ 8.私は、人に物事を強要したくない。反対に、人から強要されると頑固になる傾向がある。
- ☐ 9.物事をすぐには決めずに、ぐずぐずと先伸ばす傾向がある。

HOME WORK

- 1.子どもの気質をチェック👉
- 2.どんな関わりが大切か考える
- 3.オープンチャットでシェア

実践したことを
オープンチャットで報告してね

